KUHARICA SA SRCEM


EUROPSKA UNIJA
Fond europske pomoći za najpotrebitije




Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku


FOND EUROPSKE POMOĆI ZA NAJPOTREBITIJE

Sadržaj

Heljda
s lećom

Heljda i crvena leća su visokovrijedne namirnice koje nisu dovoljno zastupljene u svakodnevnoj prehrani.

Preporučljivo ih je češće uvrstiti u našu prehranu zbog njihove hranjive vrijednosti i pozitivnog učinka na zdravlje s obzirom da sadrže esencijalne hranjive tvari u većem omjeru za razliku od nekih namirnica koje češće konzumiramo.

- Ovo jelo odličan je izvor vlakana, vitamina C, A, E, vitamina B skupine, folata te kalija, željeza i magnezija kao i ostalih esencijalnih tvari neophodnih za normalno funkcioniranje organizma.



Heljda s lećom



SASTOJCI

- 200 g* heljde
- 200 g* leće
- 4 kom crvene rog paprike
- 500 g rajčice ili soka od rajčice u tetrapaku
- sol, papar, lovor, majčina dušica, maslinovo ulje, chilli papričice po želji
- *200 g ≈ 1 šalica



PRIPREMA

Heljdu dobro oprati i namočiti preko noći. Oprati leću i sve zajedno staviti kuhati s lovorovim listom. Na ulju lagano pirjati svježu isjeckanu crvenu papriku i rajčicu dok ne omekšaju. Dodati u varivo heljde i leće, začiniti i sve zajedno kratko prokuhati da se okusi spoje.



Izračun za preporučenu veličinu obroka za odraslu osobu = 500 g.

Cijena po obroku = 8,00 kn.

Hranjiva vrijednost po obroku	500 g	RDA*
Energetska vrijednost	519,35 kcal	26%
Bjelančevine	20,35 g	45%
Ukupno masti	17 g	24%
Od toga zasićene masne kiseline	2,10 g	10%
Višestruko nezasićene masne kiseline	10,52 g	
Jednostruko nezasićene masne kiseline	3,29 g	
Kolesterol	0mg	0%
Ugljikohidrati	82,06 g	36%
Od toga šećeri	9,94 g	4%
Vlakna	22,26 g	93%
Natrij	0,77 g	13%
Vitamin A	1045,03 µg	131%
Vitamin C	274,09 mg	343%
Vitamin E	15,45 mg	149%
Vitamin B1 - tijamin	0,55 mg	50%
Vitamin B3 - nijacin	7,98 mg	50%
Vitamin B6 - piridoksin	1,18 mg	84%
Folna kiselina	271,27 µg	68%
Kalij	2214,6 mg	111%
Željezo	9,15 mg	65%
Magnezij	188,80 mg	50%
Fosfor	419,87 mg	60%
Cink	3,50 mg	23%

*RDA – preporučena dnevna količina

Kolač
od prosa i jabuka

Proso - namirnica koja spada u porodicu trava s karakteristikama žitarice, ali bez glutena.

- Proso se već stoljećima uzgaja i koristi u mnogim državama, a ono što mu pridaje veliki značaj u ljudskoj prehrani je niska cijena te visoka hranjiva vrijednost, pogotovo zastupljenost nekih esencijalnih aminokiselina u odnosu na pšenicu, za razliku od koje ne sadrži gluten. Preporučljiv je osobama koje ga ne podnose ili boluju od celijakije. Uz to, velika količina kalcija itekako može doprinijeti boljoj zaštiti kostiju i zubi stoga je ovo idealna namirnica u slanim i slatkim varijantama.



Kolač **od prosa i jabuka**



Cijena po preporučenom obroku 200 g = 4,00 kn.

Hranjiva vrijednosti po obroku	200 g	RDA*
Energetske vrijednost	273,62 kcal	14%
Bjelančevine	8,26 g	18%
Ukupno masti	16 g	22%
Od toga zasićene masti	1,31 g	7%
Višestruko nezasićene masne kiseline	8,13 g	
Jednostruko nezasićene masne kiseline	3 g	
Kolesterol	0 mg	0%
Ukupno ugljikohidrata	27,99 g	12%
Šećeri	7,91 g	3%
Vlakna	3 g	11%
Natrij	20 mg	1%
Vitamin E	5,39 mg	45%
Bakar	0,39 mg	39%
Kalij	210 mg	6%

*RDA – preporučena dnevna količina



SASTOJCI

- 2 šalice prosa
- 4 šalice mlijeka
- 2 jaja
- 2 žlice meda
- ½ čaše usitnjenih oraha
- 3 do 4 jabuke



PRIPREMA

Proso prethodno dobro oprati i natopiti u vodi da nabubri te ukuhati u mlijeko i ostaviti na najmanjoj temperaturi dok mlijeko ne ukuha. Bjelanjke čvrsto istući i pomiješati s medom, žumanjcima i usitnjenim orasima te pomiješati sa smjesom prosa. Naribati jabuke i pomiješati sa smjesom. Peći na 200°C 30 do 40 minuta. Dobar tek!

Namaz

od sardina iz konzerve i svježeg sira

- Namaz koristiti na kruhu umjesto gotovih namaza (pašteta) kao dobar izvor proteina, esencijalnih aminokiselina, kalcija i selena koji pridonose boljem funkcioniranju imunološkog sustava i održavanju normalnih kostiju.

- Nakon pripreme čuvati ga u hladnjaku dobro zatvorenog te potrošiti unutar nekoliko dana.



Namaz **od sardina iz konzerve i svježeg sira**



Cijena na 100 g = 3,00 kn.



SASTOJCI

- 1 konzerva sardina
- 1 crveni luk
- 2 režnja češnjaka
- Peršinov list (narezan, prethodno smrznut)
- 2 kuhana jaja
- 100 g kravljeg sira
- Sol, papar, crvena paprika, kurkuma, đumbir, lanene sjemenke, sezam (po želji)



PRIPREMA

Isjeckati sitno crveni luk i češnjak, peršin, tvrdo kuhana jaja, sardine te sve pomiješati s kravljim sirom, začinima i sjemenkama.

Hranjiva vrijednost	100 g	RDA*
Energetska vrijednost	118,11 kcal	6%
Bjelančevine	11,12 g	25%
Ukupno masti	5,89 g	8%
Od toga zasićene masne kiseline	2,5	12%
Kolesterol	130 mg	43%
Ugljikohidrati	5,10 g	2%
Od toga šećeri	2,66 g	1%
Vlakna	< 1 gram	4%
Natrij	770 mg	13%
Kalcij	101,39 mg	13%
Selen	9,99 µg	18%

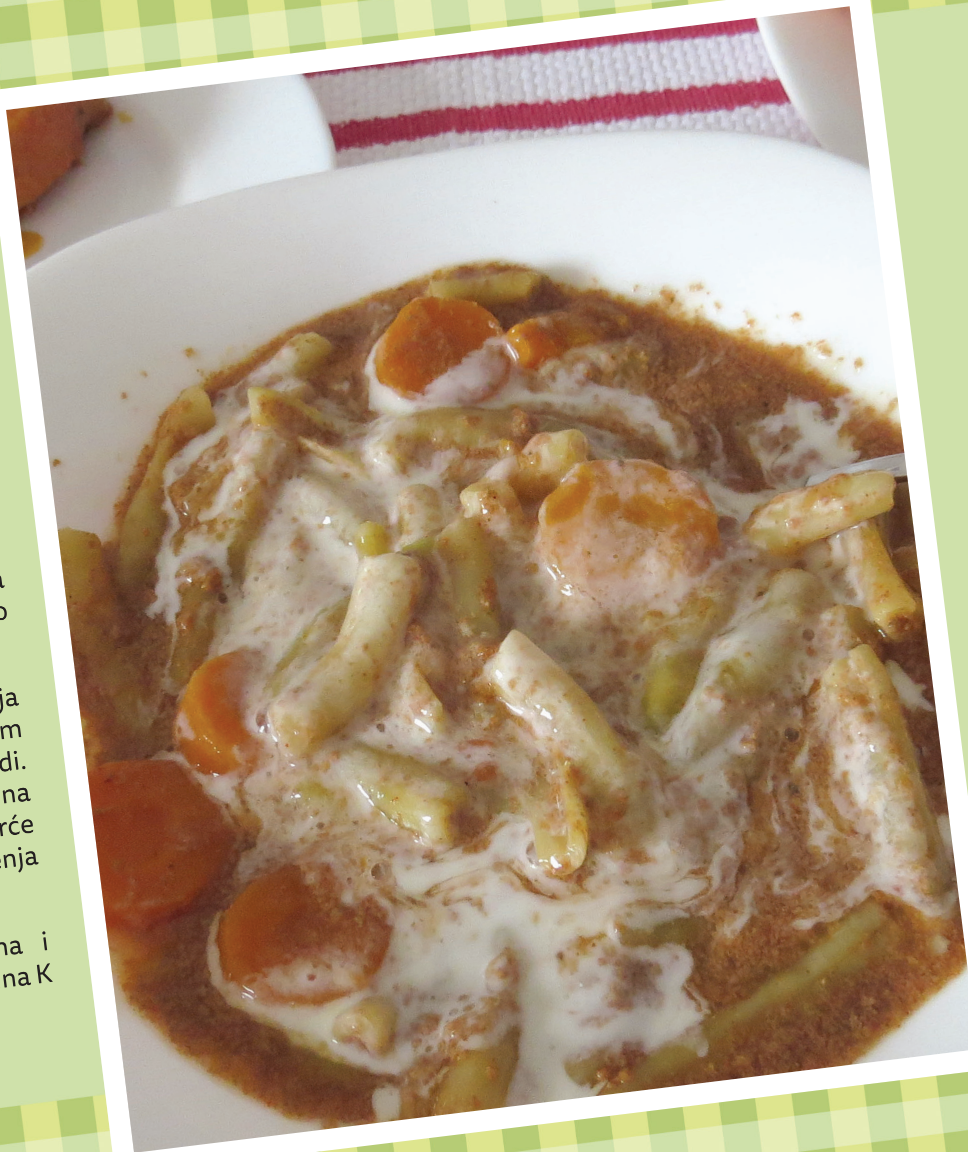
*RDA – preporučena dnevna količina

Mahune
s piletinom

● Ovim načinom pripreme mesa sprječava se nastajanje ***heterocikličkih aromatskih amina*** koji nastaju u mesu, a pogotovo u piletini bez kože i ribi prilikom termičke obrade prženjem, grilanjem, pohanjem ili pečenjem u pećnici na temperaturi višoj od 150 ° C. Preporučeni način pripreme mesa je kuhanje ili pirjanje na vodi. Svakako je jedan od načina smanjivanja nastanka kancerogenih tvari i prethodno mariniranje mesa i to dodavanjem kurkume i luka.

● Izbjegli smo i dodavanje ulja koje, zbog stvaranja štetnih tvari, nije dobro podvrgavati visokim temperaturama, bez obzira o kojoj vrsti ulja se radi. Ovo je i preporučen način kuhanja i s obzirom na štednju energenata, ali i vremena, jer se i meso i povrće kuhaju u istoj posudi te nema niti dodatnog trošenja energije niti prljanja dodatne posude.

● Ovo jelo bogato je proteinima, mineralima i vitaminima te sadrži 3,5 puta veću količinu vitamina K od preporučene dnevne količine.



Mahune s piletinom



SASTOJCI

- 500 g mahuna
- 200 g piletine bez kostiju
- 1 velika jušna žlica kiselog vrhnja
- 2 režnja češnjaka
- malo brašna
- 1 mala žličica soli za meso
- papar, paprika, kurkuma (po želji)



PRIPREMA

Mahune oprati i očistiti za kuhanje, a meso izrezati na manje komade, posoliti i začiniti te malo ostaviti da upije začine. Zagrijati tavu ili posudu te dodati meso, smanjiti plin ili struju i ne dopustiti da zagori, već je potrebno nastojati da se lagano i ravnomjerno ispeče, uz neprestano miješanje. Dodati mahune i češnjak i pustiti da se sve skupa pirja na laganoj vatri u poklopljenoj posudi. Na kraju dodati 1 žlicu brašna razmućeno u vodi, kiselo vrhnje i crvenu papriku. Po želji možete umutiti na kraju jedno jaje i malu žlicu octa.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (550 g) = 9,00 kn.

Hranjiva vrijednost po obroku	550 g	RDA*
Energetska vrijednost	580 kcal	29%
Bjelančevine	37,62 g	84%
Ukupno masti	29,84 g	43%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 7,39 g 10,45 g	 37% 18%
Kolesterol	99,27 mg	33%
Ugljikohidrati	45,38 g	20%
Od toga šećeri	7,25 g	3%
Vlakna	12,68 g	53%
Natrij	912,10 mg	15%
Vitamin A	383,80 µg	48%
Vitamin C	40,25 mg	50%
Vitamin B1 - tijamin	0,35 mg	32%
Vitamin B2 - riboflavin	0,73 mg	52%
Vitamin B3 - nijacin	7,33 mg	46%
Vitamina B6 -	0,57 mg	40%
Vitamin K	277,12 µg	369%
Kalcij	232,81 mg	29%
Željezo	8,36 mg	60%
Kalij	1330,11 mg	67%
Selen	37,42 µg	68%

*RDA – preporučena dnevna količina

Krumpir
s rižom

Krumpir je nezaobilazna namirnica u našoj svakodnevnoj prehrani. No, krumpir sadrži i solanin, inhibitor enzima koji se nalazi i u nekim mahunarkama, stoga se ne preporuča konzumacija isklijalih krumpira, nezrelih odnosno zelenih ispod kore te se preporuča dobro guljenje takvih krumpira. Ono što je važno znati kod same priprema krumpira je utjecaj načina pečenja odnosno kuhanja na nastanak kancerogene tvari *akrilamid*, koja nastaje prilikom pečenja namirnica koje sadrže veću količinu škroba (prženi i pečeni krumpiri, čips, keksi, krekeri, pekarski proizvodi i kava). Jedini način pripreme kod kojeg ne dolazi do nastanka *akrilamida* je kuhanje u vodi ili pari ili kao u ovom slučaju u mlijeku.

Ukoliko koristite metodu pečenja ili prženja namirnica u kojima nastaje *akrilamid*, pridržavajte se sljedećih preporuka: krumpir prije nego stavite peći blanširajte u vodi s malo dodane limunske kiseline, **ne** pohranjujte krumpir na temperaturi **nižoj od 8°C (hladnjak),** koristite **temperaturu pečenja do 175°C uz postupno smanjenje na 150°C** pri samom kraju**, a u pećnici do 200°C.** Ukoliko pohate meso, koristite **kukuruzno ili rižino brašno,** a pri pravljenju biskvita i palačinki u smjesu dodajte **malo** *natrij hidrogenkarbonata* **(sodu bikarbonu).**

Preporuka za serviranje i čuvanje

- ***Obrok s krumpirom i rižom najbolje je prirediti u količini dostatnoj za jedan ručak, s obzirom da nije preporučljivo podgrijavanje krumpira i riže.***



Krumpir s rižom



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (450 g) = 7,00 kn.



SASTOJCI

- 4 veća krumpira
- 1 šalica riže
- 1 manji luk
- 4 dl mlijeka
- 1 žlica soli
- crvena paprika, papar, kurkuma (po želji)
- malo slanine ili konzerva mesnog nareska iz paketa



PRIPREMA

Očistiti crveni luk i narezati na kockice. Staviti u posudu te pirjati na malo vode bez ulja. Dobro oprati rižu te dodati u luk, zajedno sa začinima. Krumpir oprati, oguliti te narezati na ploške. Pripremiti vatrostalnu ili sličnu posudu pogodnu za pečenje u pećnici te u nju izliti pirjanu rižu s lukom, a gore poslagati krumpir i sve zaliti s mlijekom. Pri kraju pečenja na krumpir možete dodati malo slanine ili pancete narezane na ploške ili konzervu mesnog nareska (iz paketa).

Hranjiva vrijednost po obroku	450 g	RDA*
Energetska vrijednost	402kcal	20%
Bjelančevine	17 g	38%
Ukupno masti	10 g	14%
Od toga zasićene masne kiseline Jednostruko nezasićene masne kiseline	4,06 g 1 g	20%
Kolesterol	10,17 mg	3%
Ugljikohidrati	62,87g	27%
Od toga šećeri	10,82 g	5%
Vlakna	4,11 g	17%
Natrij	1,8 g	30%
Vitamin C	17 mg	21%
Vitamin B6-piridoksin	0,64 mg	46%
Kalij	880 mg	44%
Kalcij	195 mg	24%

*RDA – preporučena dnevna količina

Ledeni desert
s jagodičastim voćem

Jogurt kao mliječni napitak visoko je vrijedna namirnica, pogotovo ako se radi o probiotiku, živim mikrobnim sastojcima namirnice, koji kada se unese u dovoljnoj količini ima pozitivno djelovanje na ljudsko zdravlje. Ljudski probavni trakt jedan je od metabolički najaktivnijih dijelova ljudskog organizma u kojem obitava oko 400 bakterijskih vrsta. Održavanje povoljnih uvjeta za rast, razvoj i aktivnost crijevnih bakterija može se postići i pravilnim izborom namirnica poput ovog zdravog ledenog deserta koji, osim dobrih bakterija, sadrži vlakna te se jednom zdjelicom unese čak preko 70% potreba organizma za vitaminom C i B6, koji doprinose normalnoj funkciji imunološkog sustava.

- Jagodičasto voće u koje spadaju maline, jagode, borovnice, kupine, ribizle, sadrže najviše antioksidanasa, „boraca" protiv slobodnih radikala koji su odgovorni i za nastanak stanica raka. U kombinaciji s probiotičkim kulturama poput *Lactobacillus rhamnosus, L. casei L. acidophilus* te *Bifidobacterium bifidum*, čini odličan izvor dobrih bakterija te antioksidanasa koji imaju zaštitni učinak na naš organizam.

Preporuka za serviranje i čuvanje

- ***Servirati u čaše ili posudice za sladoled i odmah pojesti kao sladoled i odlično osvježenje u vruće ljetne dane. Ovaj zdravi ledeni desert kao zamjena za sladoled je niskokalorijske vrijednosti, ne sadrži dodane šećere niti loše masti, stoga je preporučljiv i kao dijetetski proizvod.***



Ledeni desert
s jagodičastim voćem

SASTOJCI

- 3 dl jogurta
- ½ čaše smrznutih malina
- ½ čaše smrznutih jagoda (ili drugo bobičasto voće)
- 1 banana



PRIPREMA

Jogurt, voće i bananu staviti u blender (može poslužiti i štapni mikser ili sjeckalica) te sve izraditi da postane jednolična smjesa ili ledeni desert s malim komadima voća, ovisno o želji.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (300 g) = 5,00 kn.

Hranjiva vrijednost	300 g	RDA*
Energetska vrijednost	115,57 kcal	6%
Bjelančevine	1,91 g	4%
Ukupno masti	1,08 g	2%
Od toga zasićene masne kiseline	0,17 g	1%
Kolesterol	0 g	0%
Ugljikohidrati	27,61 g	12%
Od toga šećeri	19 g	
Vlakna	5,18 g	26%
Natrij	0,85 g	0%
Vitamin C	22 g	27%
Vitamin B6	1 mg	38%
Kalij	421,59 g	21%
Kalcij	32,12 g	4%

*RDA – preporučena dnevna količina

Rižoto
s piletinom i povrćem

Piletina, kao i ostala sirova mesa i morski plodovi (školjke), jaja, mlijeko, mliječni proizvodi, kremasti kolači, sladoled, kakao i čokolada, spadaju u rizičnu hranu koja može sadržavati bakterije iz roda Salmonella spp. Posebno treba biti oprezan s jajima, odnosno ljuskom od jaja i kutijama na kojima se također može naći opasna bakterija te se prilikom rukovanja prenijeti i na druge površine ili primjerice kuhinjsku krpu kojom ćemo onda brisati ruke ili čisto posuđe, kao križna tzv. cross *kontaminacija. Salmonella* se uništava na temperaturi oko 60°C minimalno 6 minuta.

Prilikom obrade navedenih namirnica obavezno je prati posude, daske za rezanje i nož kojim smo rezali meso ili sve odložiti u prljavo posuđe.

Niti u ovo jelo nismo dodali ulje, koje možete dodati na samom kraju, nakon što je jelo kuhano. Na taj način se izbjegava oksidacija ulja koja nastaje prilikom podvrgavanja visokim temperaturama. Meso smo pirjali u vlastitom soku te povrću dodajući vodu ili temeljac te smo opet dobili ukusno i zdravo jelo bez stvaranja kancerogenih tvari koja nastaju u mesu koje se peče ili prži u ulju.

Preporuka za serviranje

- ***Poslužiti svježe i toplo, nije dobro podgrijavati.***



Rižoto s piletinom i povrćem



SASTOJCI

- 500 g pilećeg filea
- 200 g mrkve
- 200 g poriluka
- 2 crvene rog paprike
- 200 g riže
- 1 l vode ili pilećeg temeljca
- 1 žlica soli
- crvena paprika, papar, kurkuma (po želji)



PRIPREMA

Piletinu izrezati na kockice, marinirati sa soli i ostalim začinima te ostaviti da malo odstoji. Dobro oprati dasku i nož na kojoj ste rezali meso. Rižu oprati u vodi te procijediti. Očistiti mrkvu, luk i poriluk i narezati na ploške. Zagrijati posudu u kojoj ćete pripremati jelo. Kada se dno ugrije dodati piletinu i malo popržiti uz neprestano miješanje te dodati malo vode ili temeljca. Pustiti da se malo popirja te dodati izrezano povrće. Kada pusti sok, u sve dodati opranu rižu, promiješati, dodati vodu ili temeljac te pustiti da kuha na laganoj temperaturi u poklopljenoj posudi 15-20 minuta pazeći da ima dovoljno tekućine da ne zagori. Kada je riža dovoljno skuhana, ugasiti štednjak i pustiti da odstoji. Ukoliko ima tekućine, riža će upiti, a rižoto će biti sočan i ukusan.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (500g) = 4,00 kn.

Hranjiva vrijednost	450 g	RDA*
Energetska vrijednost	437 kcal	22%
Bjelančevine	29 g	63%
Ukupno masti	24,49 g	10%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	6,30 g 9,50 g	31%
Kolesterol	76,50 mg	25%
Ugljikohidrati	24,20	10%
Od toga šećeri	4 g	2%
Vlakna	3 g	11%
Natrij	2,3 g	39%
Kalij	559,52 mg	28%
Vitamin C	56,47 mg	71%
Vitamin B3-niacin	8 mg	50%
Selen	33,19 µg	24%

*RDA – preporučena dnevna količina



Puding
s voćem

Domaći puding je dobar izbor, pogotovo kada djeci želimo pripremiti neki desert, a nemamo gotovi puding. Skoro pa neće ni primijetiti razliku. Pomoću ovog recepta možete napraviti i osvježavajući kolač ako napravite biskvit od jaja i brašna ili umjesto toga posložite suhi keks te na njega izlijete smjesu domaćeg pudinga kojeg možete ukrasiti komadićima svježeg voća ili zaliti glazurom od čokolade.

- Vaši najmlađi oduševit će se ovim slatkim obrokom.

Puding s voćem



SASTOJCI

- 1 l mlijeka
- 3 žlice bijelog brašna ili gustina (100 g)
- 3 žlice šećera (100 g)
- 125 g maslaca
- Vanilin šećer (po želji)
- Jagodičasto voće



PRIPREMA

Odvojiti 2 dl hladnog mlijeka i razmutiti brašno i šećer. Ostatak staviti u posudu i prokuhati te smanjiti temperaturu i umiješati brašno s mlijekom i šećerom. Pojačati temperaturu te uz neprestano miješanje kuhati još 5 minuta. Presipati u zdjelice za puding i kada se malo ohladi dodati jagodičasto voće u komadima ili izmiksati i napraviti slatki preljev.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (200 g) = 3,50 kn.

Hranjiva vrijednost	200 g	RDA*
Energetska vrijednost	320,21 kcal	16%
Bjelančevine	6,27 g	14%
Ukupno masti	15,62 g	22%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 1,63 g 0,72 g	8%
Kolesterol	9,63 mg	3%
Ugljikohidrati	39,29 g	17%
Od toga šećeri	29,31 g	13%
Vlakna	1,41 g	6%
Natrij	0,10g	2%
Vitamin C	19,90 mg	25%
Vitamin B12	0,47 µg	19%
Vitamin D	1,28 µg	26
Jod	31,05 µg	21%
Kalcij	160,69 mg	20%
Fosfor	139,92 mg	20%

*RDA – preporučena dnevna količina

Kruh
s pivom

Domaći kruh najbolji je izbor, pogotovo za osobe koje boluju od hipertenzije ili imaju problema s bubrezima. Naime, kruh i pekarski proizvodi glavni su izvor prekomjernog unosa NaCl (kuhinjske soli) u našoj prehrani i u njima se nalazi kao „skrivena sol“. Jednim sendvičem sa suhomesnatim proizvodima i sirom unesemo, primjerice, i više od preporučene dnevne količine soli. To bi značilo da taj dan ne bi više uopće trebali unositi sol, što je naravno nemoguće. Upravo stoga procjenjuje se da se na dan unosi dvostruko više od preporučenog unosa, umjesto 5-6 g soli, unesemo i do 13 g, što itekako doprinosi nastanku povišenog krvnog tlaka koji uzrokuje oko 10 milijuna smrtnih slučajeva na godinu u svijetu. Istraživanje koje je provedeno na području Osijeka, a vezano uz količinu soli u pekarskim proizvodima pokazalo je da jedno prosječno pecivo cca 30 g sadrži skoro 2,5 g soli, za razliku od ovog kruha koji na 100 g sadrži tek 0,5 g NaCl.

Preporuka za serviranje

- ***Napravite sebi ili najmlađima zdravi sendvič s namazom od sardina i sira za doručak ili večeru. Uz to, možete dodati i kisele ili svježe krastavce, rajčicu i svježu papriku.***



Kruh s pivom



SASTOJCI

- 15 žlica brašna
- 2 jaja
- 4 žlice kiselog vrhnja
- 1 dl mlijeka
- 1 dl svijetlog piva
- ½ male žlica soli
- 1 mala žlica sode bikarbone



PRIPREMA

Uključiti pećnicu da se zagrije na 170°C. Sve sastojke pomiješati, staviti u manju zdjelu pogodnu za pečenje u pećnici te peći 20-ak minuta. Želite li provjeriti je li kruh pečen, zabodite čačkalicu u sredinu kruha i nakon što ju izvučete, čačkalica mora biti čista, bez sirove smjese na njoj.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (100 g) = 1,50 kn.

Hranjiva vrijednost	100 g	RDA*
Energetska vrijednost	206,57 kcal	10%
Bjelančevine	6,85 g	15%
Ukupno masti	4,19 g	6%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 1,30 g 0,61 g	7%
Kolesterol	5,05 mg	2%
Ugljikohidrati	34,81 g	15%
Od toga šećeri	1,83 g	1%
Vlakna	1,65 g	7%
Natrij	0,55 g	9%
Vitamin D	0,36 µg	7%
Pantotenska kiselina	0,52 mg	9%
Fosfor	103,6 mg	15%
Selen	6,09 µg	11%

*RDA – preporučena dnevna količina

Palačinke
s marmeladom

Akrilamid kao potencijalno karcinogena tvar koja nastaje podvrgavanju škrobnih namirnica visokim temperaturama (iznad 120°, ali ponekad i nižim), nastaje i u palačinkama te itekako doprinosi ukupnom unosu štetnih tvari u organizam. Dodavanjem sode bikarbone smanjuje se nastanak *akrilamida* u kolačima, keksima i palačinkama, stoga je to upravo jedna od preporuka, kao i sprječavanje posmeđivanja odnosno pečenje na nižim temperaturama (ispod 120°C)

Preporuka za serviranje

- ***Palačinke su poznate u cijelom svijetu i rijetko tko ih ne voli, od najmlađih pa do starijih, pogotovo ako imaju problema sa žvakanjem. Ukoliko se pogodi dobar omjer, doista mogu biti ukusne i mekane. Zanimljivo je što ih možemo jesti u slanim i slatkim kombinacijama, možemo ih zapeći u pećnici nadjevene smjesom svježeg kravljeg sira, vrhnja i jaja ili ih možemo nadjenuti različitim namazima, od čokoladnih, voćnih džemova pa do slanih.***



Palačinke s marmeladom



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (100 g) = 1,20 kn.



SASTOJCI

- 200 g brašna
- 2 jaja
- 0,5 l mlijeka
- ½ male žlica soli
- 1 mala žlica sode bikarbone



PRIPREMA

Pomiješati sve sastojke u smjesu te ostaviti da odstoji barem 15-20 minuta. Nakon toga na ugrijanu tavu staviti malo maslaca i peći palačinke na umjerenoj vatri izbjegavajući nastanak tamno smeđih mrlja (znak da se stvara akrilamid).

Hranjiva vrijednost	100 g	RDA*
Energetska vrijednost	168,51 kcal	8%
Bjelančevine	5,69 g	13%
Ukupno masti	2,38 g	3%
Od toga *zasićene masne kiseline* *jednostruko nezasićene masne kiseline*	0,61 g 0,28 g	3%
Kolesterol	3,79 mg	1%
Ugljikohidrati	31,27 g	14%
Od toga šećeri	9,07 g	4%
Vlakna	1,09 g	5%
Natrij	276,53 g	5%
Vitamin D	0,62 µg	12%
Pantotenska kiselina	0,44 mg	7%
Fosfor	100,54 mg	14%
Selen	4,70 µg	9%

*RDA – preporučena dnevna količina

Salata
sa sardinama, povrćem i sjemenkama

Ova salata obiluje proteinima te se preporuča jesti je za večeru. Prema *kronodijetetici*, hranu koja spada u skupinu proteina preporučljivo je jesti prije spavanje jer se na taj način ne potiče lučenje inzulina koji može povećati udio potkožnog masnog tkiva u organizmu. Ovu salatu vole jesti i djeca stoga je odlična večera umjesto sendviča sa suhomesnatim proizvodima. Jednim obrokom zadovoljit ćete dnevnu potrebu za vitaminom A te pola dnevne potrebe za vitaminom K te selenom koji je snažan antioksidans.

Preporuka za serviranje

- **Ova salata može se jesti zasebno jer je s tjesteninom. Ukoliko ne želite jesti tjesteninu, slobodno ju izbacite, okus će biti još bolji. S ovim receptom dobit ćete skoro 2 kg salate te ju obavezno pohranite u hladnjak i pojedite unutar nekoliko dana.**



Salata **sa sardinama, povrćem i sjemenkama**



SASTOJCI

- 2 konzerve sardina u ulju
- 3 tvrdo kuhana jaja
- 100 g sira trapista
- 30 g majoneze
- 5 grama senfa
- 1 crveni luk
- 100 g krastavaca
- 5 g sezama
- 5 g lanenih sjemenki
- 1 konzerva kukuruza šećerca
- Začina po želji



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (250 g) = 7,00 kn.

Hranjiva vrijednost	250 g	RDA*
Energetska vrijednost	404,03 kcal	20%
Bjelančevine	20,3 g	45%
Ukupno masti	23,98 g	34%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	8,09 g 5,03 g	40%
Kolesterol	161,86 mg	54%
Ugljikohidrati	27,94 g	12%
Od toga šećeri	4,77 g	2%
Vlakna	3,12 g	13%
Natrij	0,8 g	13%
Vitamin A	928,72 µg	116%
Vitamin E	4,39 mg	37%
Vitamin K	42,96 µg	57%
Vitamina B2 - riboflavin	0,29 mg	21%
Pantotenska kiselina	0,89 mg	15%
Kalcij	185,39 mg	23%
Fosfor	248,94 mg	36%
Selen	23,93 µg	44%

*RDA – preporučena dnevna količina



PRIPREMA

Staviti kuhati jaja i tjesteninu. Jaja oguliti te ih narezati na kocke. Mrkvu i luk očistiti i narezati na kocke kao i sir trapist i kisele krastavce. Sve pomiješati, dodati majonezu, senf i po potrebi malo kiselog vrhnja, sjemenke i začine. Dobro sjediniti te ostaviti u hladnjaku.

Tjestenina
s povrćem i sirom

Povrće je odličan izvor esencijalnih hranjivih tvari, *fitonutrijenata* koje imaju zaštitnu ulogu u našem organizmu. Često način i duljina kuhanja uništavaju određene zaštitne tvari, međutim kod nekih namirnica kuhanje je metoda koja pojačava količinu i vrijednost vitamina. To su mrkva i poriluk, koje je najbolje jesti kuhano, pečeno ili pirjano jer su tada zdraviji.

Brokula je karakteristična po tome što sadrži bioaktivnu tvar *sulforafan* koji djeluje zaštitno na nastanak stanica raka, pogotovo raka dojke i prostate. No, *sulforafan* se ne nalazi u brokuli, već nastaje djelovanjem kemijskih tvari i enzima kada se brokula izreže na komade i ostavi da stoji barem 10 – 15 minuta.

Preporuka za serviranje

- ***Servirati toplo te skuhati količinu dostatnu za jedan dan.***



Tjestenina s povrćem i sirom



SASTOJCI

- 400 g tjestenine
- 500 g rajčice (svježe ili iz konzerve)
- 150 g celera (korijen i stabljika)
- 3 režnja češnjaka
- 200 g brokule
- 150 g sira trapista
- 2 žlice ulja
- 1 mala žlica soli
- Papar, crvena paprika, kurkuma, origano



PRIPREMA

Skuhati tjesteninu. Za to vrijeme na laganoj temperaturi pirjati oprane i očišćene paprike te dodati rajčicu i češnjak. Dok se pirja, brokulu dobro operite te narežite na manje komade i ostavite da odstoji barem 10 minuta, zatim dodati u povrće. Začiniti te dodati ocijeđenu tjesteninu i pustit da se još malo pirja kako bi se povezali. Na kraju naribati sir trapist i dodati malo origana, ugasiti štednjak te ostaviti poklopljeno još 10-ak minuta.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (450 g) = 6,50 kn.

Hranjiva vrijednost	450 g	RDA*
Energetska vrijednost	488,84 kcal	24%
Bjelančevine	21,78 g	48%
Ukupno masti	24,33 g	35%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	9,67 g 7,03 g	48%
Kolesterol	82,45 mg	27%
Ugljikohidrati	48,61 g	21%
Od toga šećeri	9,03 g	4%
Vlakna	5,99 g	25%
Natrij	1,54 g	26%
Vitamin A	409,58 µg	51%
Vitamin C	74,83 mg	94%
Vitamina B2 - riboflavin	0,37 mg	26%
Vitamin B6 - piridoksin	0,41 mg	29%
Vitamin B12	0,83 µg	33%
Kalcij	419,14 mg	52%
Fosfor	451,76 mg	65%
Selen	31,76 µg	58%

*RDA – preporučena dnevna količina

Palenta

s jogurtom i sjemenkama

Palenta ili žganci od pamtivijeka je dobro poznato jelo obzirom da se dobiva mljevenjem zrna kukuruza koji se uzgaja i koristi kao žitarica u ljudskoj prehrani. Danas dobiva sve više na značaju s obzirom na sve više prisutnu *intoleranciju na gluten* sve veći broj osoba koje boluju od *celijakije* i koji moraju iz svoje svakodnevne prehrane izbaciti žitarice koje sadrže tu bjelančevinu. Od žitarica, kukuruz i riža ne sadrže *gluten*, stoga se preporučuju kao zamjena za pšenicu, raž ili ječam.

Preporuka za serviranje

- ***Servirati toplo, a preostali dio pohraniti u hladnjak te potrošiti unutar nekoliko dana. Ovaj obrok može poslužiti kao doručak ili večera pogotovo djeci ili starijim osobama, a može biti i prilog uz mesni ručak umjesto kruha. Skuhana palenta može se iskoristiti i kao noklice u juhi.***



Palenta s jogurtom i sjemenkama



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (250 g) = 4,50 kn.



SASTOJCI

- 1 čaša palente
- 5 čaša vode
- 2 žlice maslaca
- mala žlica soli
- 0,5 l jogurta ili kiselo vrhnje
- Sjemenke suncokreta, lana i sezama za posuti (po želji)



PRIPREMA

Zakuhati u posudi 7 dl vode, posoliti te polako dodati palentu neprestano miješajući. Smanjiti temperaturu štednjaka te dodati maslac i nastaviti kuhati uz miješanje dok se ne dobije kompaktna smjesa. Kada je skuhano, skinuti sa štednjaka te poklopljeno ostaviti da stoji još 10-15 minuta. Poslužiti s jogurtom ili kiselim vrhnjem te posuti sjemenkama suncokreta, lana i sezama.

Hranjiva vrijednost	250 g	RDA*
Energetska vrijednost	154,34 kcal	8%
Bjelančevine	4,38 g	10%
Ukupno masti	7,13 g	10%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	0,46 g 0,97 g	2%
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	18,73 g	8%
Od toga šećeri	0,70 g	0%
Vlakna	2,29 g	100%
Natrij	620,87 g	10%
Vitamin E	2,53 mg	21%
Vitamina B1 -	0,15 mg	14%
Bakar	0,20 mg	20%
Selen	7,04 µg	13%

*RDA – preporučena dnevna količina

Tjestenina
sa sirom i vrhnjem

Tjestenina s kravljim sirom omiljeno je jelo djece pa se stoga često priprema kao ručak „na brzinu“ , pogotovo preko tjedna. Ovim se jelom zadovoljava 40% proteina, 13% kalcija, 16% željeza te čak 65% selena od preporučene dnevne količine za odraslu osobu. Ukoliko se servira uz neku juhu od povrća, samo tim jednim obrokom zadovoljit ćemo i više nego pola potrebnih hranjivih tvari.

Preporuka za serviranje

- ***Servirati toplo, višak pohraniti u hladnjak i čuvati jedan dan.***



Tjestenina **sa sirom i vrhnjem**



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (300 g) = 5,00 kn.



SASTOJCI

- 400 g tjestenine
- 450 g svježeg kravljeg sira
- 1 šalica kiselog vrhnja
- 1 žlice ulja
- 1 mala žličica soli
- Papar
- 50 g slanine ili pancete



PRIPREMA

Staviti kuhati tjesteninu u posudu s vodom te malo posoliti i poklopiti. Kada zakuha, smanjiti temperaturu i pustiti da kuha u poklopljenoj posudi. U tavi popržiti sitno isjeckanu slaninu. Kada je tjestenina kuhana, ocijediti i isprati te vratiti nazad u posudu u kojoj se kuhala, dodati sir, vrhnje i začine te uz neprestano miješanje paziti da ne zagori. Na kraju dodati popržensu slaninu i dobro promiješati.

Hranjiva vrijednost	300 g	RDA*
Energetska vrijednost	474,2 kcal	24%
Bjelančevine	17,87 g	40%
Ukupno masti	23,92 g	34%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	8,94 g 5,04 g	45%
Kolesterol	93,13 mg	31%
Ugljikohidrati	46,30 g	20%
Od toga šećeri	6,41 g	3%
Vlakna	2,21 g	9%
Natrij	1,36 g	23%
Vitamin A	177,86 µg	22%
Vitamin B2 - riboflavin	0,24 mg	17%
Vitamin B12	0,60 µg	24%
Kalcij	104,37 mg	13%
Željezo	2,21 mg	16%
Fosfor	216,79 mg	31%
Selen	35,49 µg	65%

*RDA – preporučena dnevna količina

Zobena
kaša

Zob je odličan izbor za doručak ili međuobrok, kako za djecu, tako i za osobe starije životne dobi. Zbog velikog sadržaja netopivih vlakana koji djeluju pozitivno i na čišćenje crijeva, ali i održavanje zdrave mikroflore, preporuka je da se ovakve kaše konzumiraju na dnevnoj razini. Zanimljivo je da zobenu kašu možete jesti i kao prilog glavnom jelu, uz neko meso i povrće ili dodati salati, a možete je pripremiti i kao zdravi slatki desert, poput ove kaše. Naravno da sa smjesom kuhane zobi možete pustiti mašti na volju te u nju dodavati sve što poželite, od suhog i svježeg voća pa do raznih orašastih plodova i sjemenki.

Preporuka za serviranje

- **Servirati toplo, višak pohraniti u hladnjak i čuvati 4 do 5 dana. Pripaziti da se prilikom vađenja u posudice za serviranje koristi uvijek čista žlica jer će se u protivnom pokvariti i u hladnjaku.**



Zobena **kaša**



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (150 g) = 4,00 kn.



SASTOJCI

- 500 g očišćene zobi
- 50 g meda
- 100 g oraha
- 20 g lanenih sjemenki
- 1 mala žlica soli



PRIPREMA

Zob dobro oprati te namočiti preko noći. Staviti u posudu s vodom u omjeru 1:3 (trostruko više vode u odnosu na zob) i kuhati 60 minuta u poklopljenoj posudi. Povremeno provjeriti da voda nije ukuhala te po potrebi dodati još vode. Dodati sol nakon što je voda počela kuhati. Ukoliko ostane vode u suvišku, kaša će postati još kremastija i ukusnija. Kada je zrno kuhano, maknuti sa štednjaka te ostaviti poklopljeno da se ohladi. Kada se potpuno ohladi spremiti u hladnjak.

Hranjiva vrijednost	150 g	RDA*
Energetska vrijednost	268,67 kcal	13%
Bjelančevine	6,94 g	15%
Ukupno masti	16,71 g	24%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 1,69 g 3,84 g	8%
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	26,47 g	12%
Od toga šećeri	9,65 g	4%
Vlakna	4,19 g	17%
Natrij	0,69 g	12%
Vitamin B1 - tijamin	0,28 mg	26%
Vitamin E	4,48 mg	37%
Vitamin B6 - piridoksin	0,07 mg	12%
Magnezij	81,74 mg	22%
Fosfor	183,61 mg	26%
Selen	697,52 µg	18%

*RDA – preporučena dnevna količina

Kelj s oslićem

Kelj je vrlo kvalitetno zeleno povrće koje sadrži mnoge *fitonutrijente* i zaštitne biološki aktivne tvari. No, kelj i ostalo *kruciferno* povrće, poput kupusa, cvjetače, brokule, prokulice, sadrži i tzv. *goitrogene tvari* koje mogu prouzročiti poremećaj funkcije štitnjače. Stoga je preporuka osobama s manjkom *tiroidnih hormona* da ne pretjeruju s tim povrćem, iako se termičkom obradom, kuhanjem, ali i kiseljenjem, primjerice kod kupusa, smanjuje njihovo djelovanje.

Ni u ovo jelo nije dodano ulje za vrijeme kuhanja već na samom kraju. U ribi također nastaju *heterociklički aromatski amini*, štetne tvari koje nastaju i u piletini i drugom mesu te je preporučeno pečenje na niskim temperaturama u poklopljenim tavama.

Preporuka za serviranje

- ***Poslužiti svježe i toplo. S obzirom da nismo dodali krumpir, ovo jelo možemo pohraniti u hladnjaku te pojesti unutar dva dana.***



Kelj s oslićem



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (450 g) = 11,00 kn.



SASTOJCI

- 1 srednje veliki kelj (oko 500 g)
- 3-4 veće mrkve
- 2 rajčice ili sok od rajčice (2 čaše)
- 1 paprika
- 4 režnja češnjaka
- 400 g oslića
- 1 žlica soli
- 4 žlice ulja
- 50 g brašna
- 100 g kukuruznog brašna
- crvena paprika, papar, kurkuma (po želji)



PRIPREMA

Kelj dobro oprati i narezati na veće komade te staviti u posudu s vodom. Kada zakuha, vodu istresti te uliti svježu vodu. Mrkvu, rajčicu i papriku oprati, oguliti i očistiti te narezati na komade i dodati u posudu s keljom i pustiti da kuha oko 30 minuta u poklopljenoj posudi. U posudici pomiješati 2 žlice brašna, začine i sitno nasjeckani češnjak, dobro promiješati te dodati u kelj i pustiti da kuha još 10-ak minuta. Kada skinete sa štednjaka dodati 1-2 žlice ulja.

Oslić očistiti te nasoliti. Uvaljati ga u kukuruzno brašno i crvenu papriku te staviti na laganoj temperaturi peći na ulju i maslacu također uz preokretanje poklopljeno u tavi. Filete oslića nije potrebno dugo peći, sa svake strane 7-10 minuta na laganoj temperaturi da se previše ne osuši, a da ipak bude dovoljno termički obrađen.

Hranjiva vrijednost	450 g	RDA*
Energetska vrijednost	439 kcal	22%
Bjelančevine	30,47 g	68%
Ukupno masti	21,24 g	31%
Od toga zasićene masne kiseline	2,22 g	11%
jednostruko nezasićene masne kiseline	5,80 g	
Kolesterol	27,14 mg	9%
Ugljikohidrati	33,50 g	15%
Od toga šećeri	5,66 g	2%
Vlakna	4,65 g	19%
Natrij	2,55 g	43%
Kalij	559,52 mg	28%
Vitamin C	115,77 mg	145%
Vitamin A	1451,38 µg	181%
Vitamin B1 - tijamin	0,23 mg	21%
Vitamin B6 - piridoksin	0,41 mg	29%
Željezo	4,48 mg	32%
Magnezij	57,03 mg	15%
Kalij	739,45 mg	37%
Bakar	0,40 mg	40%

*RDA – preporučena dnevna količina

Slani kolač
sa svježim sirom

Preporučeni obrok od 250 g sadrži dosta kalorija, oko 600 kcal i više od 40% preporučene dnevne količine masti. Bogat je kalijem i željezom te vitaminima B skupine, stoga se preporučuje kao dobar obrok i za djecu i osobe starije životne dobi.

Preporuka za serviranje

- **S ovom količinom smjese dobije se preko 2 kg slanog kolača koji možete pohraniti u hladnjak na par dana. Odličan je izbor za večeru uz čašu mlijeka ili jogurta te večeru, umjesto kruha i sendviča.**



Slani kolač **sa svježim sirom**



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (250 g) = 4,00 kn.



SASTOJCI

- 500 g sira
- 4 jaja
- 3 šalice kukuruznog brašna
- 3 šalice običnog brašna
- 1 prašak za pecivo ili 2 male žlice sode bikarbone
- ½ šalice ulja
- 3 šalice mineralne vode
- 3 šalice jogurta
- Sezam
- 2 male žlice soli



PRIPREMA

Umutiti jaja sa sirom, dodati ulje, mineralnu vodu, jogurt, brašno pomiješano s praškom za pecivo, kukuruzno brašno, dobro izmiješati te ostaviti da odstoji 15 do 20 minuta. Pećnicu zagrijati na 200°C te prirediti kalup namazan maslacem ili uljem i s malo kukuruznog brašna. Izliti smjesu u kalup te posuti sezamom i peći 30-ak minuta dok se tijesto ne počne odvajati od kalupa.

Hranjiva vrijednost	250 g	RDA*
Energetska vrijednost	588,63 kcal	29%
Bjelančevine	17,64 g	39%
Ukupno masti	28,93 g	41%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	8,30 g 8,12 g	41%
Kolesterol	32,95 mg	1%
Ugljikohidrati	66,03 g	29%
Od toga šećeri	4,66g	2%
Vlakna	5,76 g	24%
Natrij	0,75 g	13%
Vitamin A	130,07 µg	16%
Vitamin B1 - tijamin	0,62 mg	57%
Vitamin B2 -riboflavin	0,58 mg	42%
Vitamin B3 - nijacin	4,69 mg	29%
Vitamin B6 - piridoksin	0,24 mg	17%
Željezo	5,12 mg	37%
Magnezij	69,97 mg	19%
Kalij	321,64 mg	16%
Fosfor	280,44 mg	40%
Selen	15,93 µg	29%

*RDA – preporučena dnevna količina

Salata
s grahom

Salata s grahom i svježim povrćem odličan je izbor za večeru. Osim toga, jednim obrokom zadovoljili smo skoro trećinu preporučenog dnevnog unosa vlakana te željeza i magnezija.

Preporuka za serviranje

- ***Salatu spremiti u zatvorenu posudu te pohraniti u hladnjaku i potrošiti unutar par dana.***



Salata s grahom



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (250 g) = 7,00 kn.



SASTOJCI

- 2 šalice kuhanog graha
- 1 šalica kuhanog kukuruza iz konzerve
- 1 crvena paprika
- 1 crveni luk
- 2 režnja češnjaka
- Konzerva sardine ili tunjevine
- 1 žlica kečapa
- 1 mala žlica soli
- Kurkuma

Hranjiva vrijednost	250 g	RDA*
Energetska vrijednost	315,66 kcal	16%
Bjelančevine	15,78 g	35%
Ukupno masti	9,74 g	14%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	2,79 g 0,14 g	14%
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	44,39 g	19%
Od toga šećeri	7,73 g	3%
Vlakna	8,17 g	34%
Natrij	1,31 g	22%
Kalij	559,52 mg	28%
Vitamin E	2,19 mg	18%
Vitamin B1 - tijamin	0,21 mg	19%
Vitamin B6 - piridoksin	0,34 mg	25%
Željezo	3,50 mg	25%
Magnezij	104,40mg	28%
Kalij	303,91 mg	15%
Fosfor	204,00 mg	29%
Bakar	0,41 mg	41%

*RDA – preporučena dnevna količina



PRIPREMA

Grah dobro oprati te namočiti u vodi preko noći, procijediti te kuhati u svježoj vodi poklopljeno barem 50 minuta. Posoliti tek pred kraj kuhanja te dodati papar i prokuhati još 10-ak minuta. Luk, češnjak i papriku oprati, očistiti te narezati na kocke. Nakon što je grah kuhan, procijediti ga, a vodu u kojoj se grah kuhao možete iskoristi kao temelj za juhu uz dodatak začina, lista peršina i celera. Sve skupa pomiješati, dodati po potrebi još začina i kečap te malo soli.

Juha
s brokulom i noklicama od palente

Brokula je karakteristična po tome što sadrži bioaktivnu tvar *sulforafan* koji djeluje zaštitno na nastanak stanica raka, pogotovo raka dojke i prostate. No, *sulforafan* se ne nalazi u brokuli već nastaje djelovanjem kemijskih tvari i enzima kada se brokula izreže na komade i ostavi da stoji barem 10 – 15 minuta.

Inače, gotove juhe iz vrećice su zgodne jer se brzo pripreme, no njihov je nedostatak velika količina soli. Stoga se ovakvim načinom pripremanja juhe sa svježim povrćem, juha iz vrećice iskoristi umjesto soli i začina, kao nadopuna juhi od brokule kojoj treba vrlo kratko kuhanje. Za dodatne noklice iskoristite već ranije pripremljenu palentu iz hladnjaka pri samom kraju kuhanja.

Preporuka za serviranje

- ***Ova juha je vrlo brzo gotova i može se poslužiti djeci u sklopu ručka s tjesteninom ili krumpirom s rižom.***



Juha s brokulom i noklicama od palente



SASTOJCI

- 200 g brokule
- 1 mrkva
- Peršinov list
- 2 žlice ulja
- Juha iz vrećice (pola sadržaja) - umjesto soli i začina
- Skuhana hladna palenta



PRIPREMA

Brokulu pripremiti tako da se dobro opere, izreže na komadiće i pusti da odstoji 10-15 minuta. Mrkvu oprati i očistiti, narezati na kockice te ju lagano pirjati u malo vode. Dodati brokulu i gotovu juhu iz vrećice, vodu (oko 7 dl) i pustiti da kuha u poklopljenoj posudi na laganoj temperaturi 10-ak minuta. Dodati list peršina, a da bi imala slađi okus za djecu, možete staviti i malo soka od rajčice.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (300 g) = 2,50 kn.

Hranjiva vrijednost	300 g	RDA*
Energetska vrijednost	90,13 kcal	5%
Bjelančevine	2,71 g	6%
Ukupno masti	4,69 g	7%
Od toga zasićene masne kiseline	0,77 g	4%
jednostruko nezasićene masne kiseline	0 g	
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	10,39 g	5%
Od toga šećeri	2,56 g	1%
Vlakna	1,98 g	8%
Natrij	1,39 g	23%
Vitamin A	503,56 µg	63%
Vitamin C	35,57 mg	44%

*RDA – preporučena dnevna količina

Tjestenina
s brokulom, lukom i slaninom

Tjestenina se često koristi i za ručak i večeru. Uglavnom se radi o tjestenini sa sirom, jajima, krumpirom ili kupusom. Ovaj recept primjer je da se tjestenina može pripremiti i s brokulom koja je zdrava namirnica, a možda nije dovoljno zastupljena u našoj prehrani jer nam nije dovoljno ukusna. Ukoliko se pripremi na ovakav način, sigurno će se svidjeti i najmlađima te će ipak pojesti i nešto zeleno, a da ne „ne pliva" po tanjuru.

Preporuka za serviranje

- ***Pripremiti dostatnu količinu za jedan dan i servirati toplo s tim da možete dodati i malo parmezana i kečapa.***



Tjestenina s brokulom, lukom i slaninom



SASTOJCI

- 200 g tjestenine (pola vrećice)
- 100 g brokule
- 1 crveni luk
- 1 žlica ulja
- 50 g slanine izrezane na sitne kockice
- Malo soli, papra i crvene paprike



PRIPREMA

Skuhati tjesteninu te isprati pod vodom i ocijediti. Brokulu oprati i izrezati na sitne komade te ostaviti da odstoji 10-15 minuta. Prokuhati je u malo vode na laganoj temperaturi oko 5 minuta. U tavu staviti slaninu izrezanu na kockice i popržiti te dodati sitno izrezani luk. Dodati ocijeđenu brokulu te skuhano tijesto i sve dobro promiješati.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (250 g) = 5,50 kn.

Hranjiva vrijednost	300 g	RDA*
Energetska vrijednost	387,54 kcal	19%
Bjelančevine	16,08 g	36%
Ukupno masti	15,17 g	22%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 4,46 g 6,35 g	22%
Kolesterol	73,84 mg	25%
Ugljikohidrati	46,64 g	20%
Od toga šećeri	3,22 g	1%
Vlakna	4,13 g	17%
Natrij	0,83 g	14%
Vitamin C	33,09 mg	41%
Vitamin A	141,51 µg	18%
Vitamin B1 - tijamin	0,23 mg	21%
Vitamin B12	0,52 mg	21%
Željezo	3,50 mg	25%
Magnezij	104,40mg	28%
Kalij	303,91 mg	15%
Fosfor	283,41 mg	31%
Bakar	0,21 mg	21%
Selen	36,84 µg	67%

*RDA – preporučena dnevna količina

Namaz
od jetrice

Izračun hranjivih vrijednosti rađen je na 50 g, no i tom malom količinom ovog namaza unese se 95% preporučene dnevne količine kolesterola, ali i 3 do 3,5 puta više vitamina A i B12. Nedostatak vitamina A u prehrani može dovesti do problema s vidom te kožom. β–Karoten i drugi provitaminski karotenoidi, koji se nalaze u zelenom lisnatom i žutom povrću te u tamnom i svijetlom voću, pretvaraju se u vitamin A. Inače, karotenoidi se bolje iskoriste iz kuhanog ili miksanog povrća začinjenog s malo masti ili ulja. No, ono po čemu je ova pašteta zdravija od kupovne je što ne sadrži veliku količinu soli te nema dodanih aditiva niti pojačivača okusa. U kupovnoj pašteti u istoj količini se nalazi duplo više soli nego u domaćoj. Stoga je osobama koje boluju od povišenog krvnog tlaka preporučljivo izbjegavati konzervirane i suhomesnate proizvode, pogotovo u kombinaciji s pecivima i kruhom.

Preporuka za serviranje

- **Namazati na domaći kruh od piva te servirati za doručak ili večeru uz neku salatu od povrća. Čuvati u hladnjaku i potrošiti unutar par dana.**



Namaz **od jetrice**



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (50 g) = 1,50 kn.



SASTOJCI

- 300 g pileće jetrice
- 1 luk
- 2 režnja češnjaka
- Svježi peršinov list (izrezan i smrznut)
- 1 žlica ulja
- 1 mala žlica soli, papra, crvene paprike, kurkume



PRIPREMA

Jetricu pripremiti odvajanjem od srca, koje možete iskoristiti za juhu. Izrezati ju na kockice te dodati u posudu u koju ste prethodno stavili pirjati crveni luk na vodi. Kuhati miješanjem te dodavanjem vode po potrebi, ali ne previše, da se dobije kremasta struktura. Dodati začine i sitno narezani češnjak te prethodno smrznuti isjeckani peršin. Sve dobro izmiješati i pirjati dok ne ukuha sva voda. Ako želite da bude kao kupovna pašteta, usitnite štapnim mikserom, a ukoliko imate previše tekućine, na kraju dodajte malo gustina te kratko prokuhajte.

Hranjiva vrijednost	50 g	RDA*
Energetska vrijednost	91,74 kcal	5%
Bjelančevine	11,12 g	25%
Ukupno masti	4,41 g	6%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 4,46 g 1,18 g	22%
Kolesterol	283,95 mg	95%
Ugljikohidrati	1,23 g	1%
Od toga šećeri	0,17 g	0%
Vlakna	0,23 g	1%
Natrij	0,34 g	6%
Vitamin A	2223,57 µg	278%
Vitamin B2 - riboflavin	0,79 mg	57%
Vitamin B6 - piridoksin	0,28 mg	20%
Vitamin B12	8,73 mg	349%
Folna kiselina	347,83 µg	87%
Pantotenska kiselina	2,44 mg	41%
Željezo	4,06 mg	29%
Fosfor	143,85 mg	21%
Bakar	0,17 mg	17%
Selen	32,14 µg	58%

*RDA – preporučena dnevna količina

Gulaš
od svinjetine

Svinjsko meso može biti izvor različitih bioloških opasnosti. Najčešće su to bakterija *Yersinia enterocolitica* , a bolest koju uzrokuju zove se *jersinioza*. Često ona može biti zamijenjena s upalom slijepog crijeva i *Kronovom bolešću*. Osnova prevencije je ne konzumirati termički neobrađeno svinjsko meso kao i meso drugih životinja. Također, treba izbjegavati konzumaciju nepasteriziranog mlijeka. Svinjsko meso može biti i izvor drugih bioloških opasnosti, različitih parazita poput trakavice *Taenia solium ili Trichinella* koja spada u obliće. Temperatura iznad 55ºC uništava ličinke trihinele za 15 minuta, dok ih temperatura od 63ºC uništava trenutno. Strategija smanjenja unosa tih parazita je svakako dovoljna termička obrada svinjskog mesa, ali i pažljivo rukovanje sirovim mesom prilikom spremanja u hladnjak te rukovanje prilikom kuhanja, što znači i odmah prati daske i pribor nakon rezanja.

Preporuka za serviranje

- ***Gulaš servirati topao uz palentu ili kuhanu rižu i svježu salatu od povrća. Ostatak ohladiti te pohraniti u hladnjak i potrošiti unutar dva dana.***



Gulaš **od svinjetine**



SASTOJCI

- 400 g svinjetine za gulaš
- 1 crveni luk
- 2 režnja češnjaka
- 1 crvena paprika
- 0,5 l soka od rajčice ili 3 komada sirove
- 2 žlice brašna ili gustina
- 1 žlica kiselog vrhnja
- 2 žlice ulja
- Lovorov list
- 1 jušna žlica soli, crvene paprike
- Papar, kurkuma, malo ljute paprike
- 1 dl bijelog vina (po želji)



PRIPREMA

Meso narezati na kocke, staviti u posudu i dobro oprati, a dasku, nož i ostali pribor također dobro oprati. Meso posoliti i začiniti te promiješati da upije začine. Usitniti crveni luk te ga staviti pirjati u malo vode. Dodati mu meso i lovorov list te pirjati na kratko. Kada malo omekša, dodati sok od rajčice i ostatak vode da bude malo iznad razine mesa te pustiti da kuha na laganoj temperaturi u poklopljenoj posudi oko 30 minuta, uz povremeno provjeravanje radi dolijevanja vode.
Brašno, crvenu papriku, sitno narezani češnjak i kiselo vrhnje razmutiti u posudici s malo vode te dodati u posudu s mesom i uliti bijelo vino te pustiti da prokuha još 10-ak minuta. Na kraju dodati ulje i ostaviti poklopljeno još neko vrijeme prije serviranja.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (400 g) = 5,50 kn.

Hranjiva vrijednost	400 g	RDA*
Energetska vrijednost	476,15 kcal	24%
Bjelančevine	41,94 g	93%
Ukupno masti	26 g	37%
Od toga zasićene masne kiseline	22,75 g	33%
jednostruko nezasićene masne kiseline	8,62 g	
Kolesterol	114,18 mg	38%
Ugljikohidrati	19,00 g	8%
Od toga šećeri	5,98 g	3%
Vlakna	2,37 g	10%
Natrij	2,41 g	40%
Vitamin A	296,24 µg	37%
Vitamin C	70,24 mg	88%
Vitamin E	2,16 mg	18%
Vitamin B1 – tiamin	1,24 mg	112%
Vitamin B2 - riboflavin	0,56 mg	40%
Vitamin B6 - piridoksin	0,80 mg	57%
Vitamin B12	1,00 mg	40%
Pantotenska kiselina	1,36 mg	23%
Kalij	987,99 mg	49%
Željezo	2,83 mg	20%
Fosfor	386,77 mg	55%
Bakar	0,26 mg	26%
Cink	4,30 mg	29%

*RDA – preporučena dnevna količina

Goveđe šnicle
s mladim krumpirom i tikvicom

Govedina, kao i neke druge vrste mesa, dimljene sušene salame, nepasterizirani voćni sokovi, zelene salate te sirovo mlijeko i mliječni proizvodi mogu sadržavati bakteriju *Escherichia coli*, koja je dominantna bakterijska vrsta u crijevima i fecesu. U organizmu čovjeka sprječava razmnažanje patogenih bakterija i svojom mijenom tvari sintetizira pojedine vitamine u količini značajnoj za organizam čovjeka. Bolest koju izazivaju neki sojevi poput *Escherichia coli* O157:H7 zove se *hemoragijski kolitis* i on tvori velike količine toksina koji uzrokuje ozbiljna oštećenja sluznice crijeva. Najčešći uzrok ove bolesti je nedovoljno termički obrađen hamburger. Stoga prilikom pripreme, ne samo mesa, već i salata, treba oprezno rukovati, dobro prati i održavati higijenu ruku i pribora za pripremu i kuhanje.

Preporuka za serviranje

- ***Priprema ovog jela štedi energiju i vrijeme jer se priprema i meso i povrće u jednoj posudi. Uz toplo pripremljen obrok servirati zdjelu zelene salate. Jelo nije preporučljivo grijati jer sadrži krumpir.***



Goveđe šnicle s mladim krumpirom i tikvicom



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (350 g) = 5,00 kn.



SASTOJCI

- 300 g govedine izrezane na šnicle
- 4 mladih krumpira
- 2 ljetne tikvice
- 2 paprike
- 1 crveni luk
- 1 žlica brašna
- 2 žlice ulja
- 1 jušna žlica soli, crvene paprike
- Papar, kurkuma, malo ljute paprike
- 1 dl bijelog vina



PRIPREMA

Šnicle malo nalupati da omekšaju. Marinirati ih sa solju i začinima te ih ostaviti u hladnjaku dok ne pripremite povrće. Krumpir oprati i oguliti (ako se radi o jako mladom krumpiru ostrugati koricu sa žicom za suđe), tikvicu oprati i narezati na deblje ploške, papriku narezati na šire trake. Meso staviti u posudu s malo ulja te na laganoj temperaturi vrlo kratko prepeći s jedne i druge strane, dodati malo vode, poklopiti i pustiti da pirja 10-ak minuta pazeći da ne zagori. Dodati povrće i još vode te poklopljeno ostaviti da kuha još 20 minuta uz povremeno miješanje. Brašno i crvenu papriku razmutiti u posudici s malo vode te dodati u posudu s mesom i uliti bijelo vino te pustiti da prokuha još 10-ak minuta. Na kraju dodati ulje i ostaviti poklopljeno još neko vrijeme prije serviranja.

Hranjiva vrijednost	350 g	RDA*
Energetska vrijednost	683,78 kcal	34%
Bjelančevine	42,60 g	95%
Ukupno masti	32,37 g	46%
Od toga zasićene masne kiseline	11,28 g	56%
jednostruko nezasićene masne kiseline	13,26 g	
Kolesterol	132,27 mg	44%
Ugljikohidrati	48,42 g	21%
Od toga šećeri	5,28 g	2%
Vlakna	4,61 g	19%
Natrij	2,71 g	40%
Vitamin A	135,13 µg	17%
Vitamin C	60,85 mg	76%
Vitamin B1 – tiamin	0,28 mg	26%
Vitamin B2 - riboflavin	0,42 mg	30%
Vitamin B6 - piridoksin	1,01 mg	72%
Vitamin B12	3,25 mg	130%
Pantotenska kiselina	1,36 mg	23%
Kalij	1696,41 mg	85%
Željezo	6,58 mg	47%
Magnezij	88,87 mg	24%
Bakar	0,80 mg	80%
Cink	10,96 mg	73%

*RDA – preporučena dnevna količina

Pljeskavice

od prosa i povrća

Pljeskavice kao hamburgeri omiljeno su jelo, pogotovo djeci. U zadnje vrijeme sve je više recepata na bazi žitarica, trava, povrća i mahunarki. Proso je zanimljiv po tome što je to lužnati plod, što nije uobičajeno među žitaricama. Stoga bi bilo preporučljivo osobama koje boluju od artritisa zamijeniti ostale žitarice u prehrani upravo prosom. Bogat je magnezijem i željezom, što je naročito važno za prehranu kod anemije.

Preporuka za serviranje

- ***Servirati toplo kao prilog ili večeru za djecu uz salatu i preljev od kiselog vrhnja.***



Pljeskavice **od prosa i povrća**



SASTOJCI

- 1 šalica prosa (200g)
- 3 čaše vode
- 1 crveni luk
- 2 režnja češnjaka
- 1 mrkva
- 1 žlica mekinja
- Sol, papar, kurkuma, crvena paprika



PRIPREMA

Proso oprati i namočiti preko noći. Crveni i bijeli luk narezati na kockice i kratko pirjati na vodi te dodati ocijeđeni proso. Zaliti s vodom, dodati začine i naribanu mrkvu te pustiti da kuha dok voda ne ispari. Na kraju dodati žlicu mekinja koje će upiti ostatak vode. Ohladiti te oblikovati pljeskavice koje možete uvaljati u mekinje i lagano popržiti s jedne i druge strane na ulju u tavi.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (150g) = 3,00 kn.

Hranjiva vrijednost	150 g	RDA*
Energetska vrijednost	423,64 kcal	21%
Bjelančevine	5,59g	12%
Ukupno masti	33,51 g	48%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 3,73 g 9,97 g	19%
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	48,42 g	21%
Od toga šećeri	2,16 g	1%
Vlakna	9,10 g	38%
Natrij	2,71 g	40%
Vitamin A	370,91 µg	46%
Vitamin E	2,05 mg	17%
Vitamin B1 – tiamin	0,18 mg	16%
Vitamin B3 - nijacin	3,39 mg	21%
Vitamin B6 - piridoksin	0,38 mg	27%
Vitamin K	19,10 µg	25%
Željezo	2,60 mg	19%
Magnezij	139,21 mg	37%
Bakar	0,32 mg	32%
Selen	13,87 µg	25%

*RDA – preporučena dnevna količina

Varivo
od graha

Varivo od graha se razlikuje od klasičnog kuhanja graha po tome što kuhamo samo grah u vodi uz dodatak malo soli i lovorovog lista. Od skuhanog graha smo oduzeli dvije grabilice za juhu, procijedili te ostavili za potrebe namaza. Time zapravo dobivamo dva jela, varivo i namaz koji ćemo koristiti kao paštetu za kruh. Nismo pravili klasičnu zapršku, što smanjuje i vrijeme kuhanja, te nema potrebe za dodavanjem ulja. Brašno i začine razmutili smo u malo vode i time dobili na gustoći. Mast koja je dodana u varivo je ona iz slanine. Ovo varivo bogat je izvor biljnih bjelančevina te zadovoljava 90% dnevne preporučene količine vlakana, vitamina B1 i kalija. Stoga je vrlo dobar izbor za osobe koje imaju povišeni krvni tlak, uz smanjivanje količina soli prilikom kuhanja. Ipak, dovoljno je zasitno da ga uz salatu možete jesti bez kruha te na taj način smanjiti unos soli kruhom. Ako koristite domaći kruh, preporuča se domaći koji sadrži duplo manje soli od kupovnog.

Preporuka za serviranje

- ***Servirati toplo kao glavni obrok uz svježu salatu od povrća.***



Varivo **od graha**



SASTOJCI

- 400 g suhog graha
- 200 g slanine
- 2 režnja češnjaka
- Lovorov list
- 2 žlice brašna
- Sol, papar, kurkuma, crvena paprika



PRIPREMA

Grah oprati te namočiti u čistoj vodi preko noći. Prije kuhanja izbaciti vodu i kuhati u 1,5 puta više vode s malo soli oko sat vremena na laganoj vatri i poklopljeno. Ukoliko koristite lonac za brzo kuhanje, vrijeme kuhanja je kraće. Kada je skuhano, odvojiti dvije grabilice graha i procijediti za namaz od graha. U ostatak skuhanog graha s juhom umutiti 2 žlice brašna, začine i sitno narezani luk te ukuhati da se varivo zgusne. U tavi propeći par šnita slanine te kada puste mast presipati u varivo i pustiti da prokuha još nekoliko minuta.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (300g) = 8,00 kn.

Hranjiva vrijednost	300 g	RDA*
Energetska vrijednost	680,53 kcal	34%
Bjelančevine	36,08 g	80%
Ukupno masti	21,17 g	30%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 7,08 g 9,49 g	35%
Kolesterol	33,64 mg	11%
Ugljikohidrati	48,42 g	21%
Od toga šećeri	6,67 g	3%
Vlakna	21,66 g	90%
Natrij	2,08 g	35%
Vitamin C	16,43 mg	21%
Folna kiselina	85,53 µg	21%
Vitamin B1 – tiamin	0,93 mg	85%
Vitamin B2 - riboflavin	0,38 mg	27%
Vitamin B3 - nijacin	4,73 mg	30%
Vitamin B6 - piridoksin	0,64 mg	46%
Vitamin B12	0,69 mg	28%
Fosfor	398,31 mg	57%
Kalcij	141,83 mg	18%
Željezo	7,87 mg	56%
Magnezij	145,07 mg	39%
Kalij	1807,03 mg	90%
Cink	3,13 g	21%

*RDA – preporučena dnevna količina

Namaz
od graha

● Grah kao mahunarka koja se tisućljećima koristi u ljudskoj prehrani odličan je izvor biljnih bjelančevina, vlakana, kalija te vitamina B skupine. Preporuča se osobama koje boluju od visokog krvnog tlaka s tim da se prilikom kuhanja pripazi na količinu soli koja se dodaje u jelo ili primjerice dodavanje suhomesnatih proizvoda poput kobasica ili sušenog mesa. Grah je dobar i za dijabetičare i osobe koje imaju povišen kolesterol zbog iznimno visoke količine vlakana koje mogu pomoći u održavanju razine šećera u krvi u normalnim vrijednostima te snižavanju povišenih vrijednosti kolesterola. Što više jedemo hranu bogatu vlaknima, više štitimo organizam od bolesti i upalnih procesa, a samim time i nastanka raka, pogotovo raka probavnog sustava, a ponajviše debelog crijeva.

Preporuka za serviranje

● **Namaz koristiti umjesto paštete na kruhu ili kao pasirano jelo za malu djecu s dodavanjem juhe od graha da ne bude pregusto. Idealan obrok za večeru. Ostatak pohraniti u čistu posudu, čuvati u hladnjaku i potrošiti unutar dva do tri dana.**



Namaz **od graha**



SASTOJCI

- 150 g skuhanog graha
- 1 režanj češnjaka
- 3 žlice ulja
- Sol, papar, kurkuma, malo praha đumbira



PRIPREMA

Skuhani grah ocijediti te ga propasirati kroz cjediljku ili usitniti štapnim mikserom zajedno sa češnjakom, začinima i uljem. Dobro promiješati i pustiti da se stisne.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (100g) = 2,00 kn.

Hranjiva vrijednost	100 g	RDA*
Energetska vrijednost	278,9 kcal	14%
Bjelančevine	5,26 g	12%
Ukupno masti	20,48 g	29%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 2,25 g 6,14 g	11%
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	18,82 g	8%
Od toga šećeri	2,75 g	1%
Vlakna	4,26 g	18%
Natrij	0,58 g	10%
Vitamin C	8,25 mg	10%
Vitamin E	1,19 mg	10%
Vitamin B1 – tiamin	0,11 mg	10%
Vitamin B6 - piridoksin	0,17 mg	12%
Fosfor	100,99 mg	14%
Željezo	2,01 mg	14%
Magnezij	55,67 mg	15%
Kalij	447,98 mg	22%

*RDA – preporučena dnevna količina

Kolači
od kukuruznih pahuljica

Kukuruzne pahuljice često su doručak s mlijekom za djecu, ali i starije. Sve je više zanimljivih recepata poslastica za koje nije potrebno paliti pećnicu, a ovo je jedan od njih.

Preporuka za serviranje

- ***Servirati ih na tanjur, kao jednostavne rođendanske kolačiće za djecu u obliku kocki ili štapića.***



Kolači **od kukuruznih pahuljica**



SASTOJCI

- 120 g čokolade
- 150 g kukuruznih pahuljica (cornflakes)
- 30 g kokosa
- 100 g maslaca



PRIPREMA

Čokoladu otopiti u posudi s maslacem dok se potpuno ne rastopi te dodati izmrvljene pahuljice uz miješanje. Ostaviti da se malo ohladi. U plastičnu posudu s poklopcem na dno staviti papir za pečenje te izliti smjesu, dobro stisnuti na dno, posuti s kokosom te poklopiti i spremiti u hladnjak na barem 1-2 sata. Izvaditi iz posude i rezati po želji.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (40g) otprilike 3 kockice = 2,00 kn.

Hranjiva vrijednost	40 g	RDA*
Energetska vrijednost	209,84 kcal	10%
Bjelančevine	2,37 g	5%
Ukupno masti	15,37 g	22%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	4,56 g 1,82 g	23%
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	18,72 g	8%
Od toga šećeri	0,45 g	0%
Vlakna	4,26 g	18%
Natrij	0,28 g	5%
Vitamin E	0,75 mg	6%
Fosfor	40,26 mg	6%
Željezo	0,70 mg	5%
Magnezij	14,53 mg	4%
Kalij	90,09 mg	5%

*RDA – preporučena dnevna količina

Smrznute banane
s pahuljicama i kokosom



I ovo je jedan od zanimljivih recepata za koje nije potrebno paliti pećnicu. Banane su bogate vlaknima, vitaminom C i B skupine te kalijem. 100 g banana pripremljenih na ovaj način zadovoljava skoro polovicu preporučene dnevne količine željeza te je stoga preporučljiva kao zdravi obrok za djecu.

Preporuka za serviranje

- **Servirati ih na tanjur ili u papirnate košarice, kao jednostavne rođendanske kolačiće za djecu.**

Smrznute banane **s pahuljicama i kokosom**



SASTOJCI

- 2 veće banane
- 2 žlice meda
- 100 g kukuruznih pahuljica (cornflakes)
- 50 g kokosa



PRIPREMA

Banane oguliti, namazati medom te uvaljati u smrvljene kukuruzne pahuljice i kokos. Umotati ih u prozirnu foliju te zamrznuti na 1 sat. Izvaditi te izrezati na kolutiće i servirati na tanjur.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (100 g) = 2,00 kn.

Hranjiva vrijednost	100 g	RDA*
Energetska vrijednost	218,74 kcal	11%
Bjelančevine	2,69 g	6%
Ukupno masti	6,76 g	10%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	5,82 g 0,31 g	29%
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	40,76 g	18%
Od toga šećeri	20,12 g	9%
Vlakna	3,66 g	15%
Natrij	0,21 g	4%
Vitamin C	15,66 mg	20%
Vitamin A	152,13 µg	19%
Vitamin B1 – tiamin	0,29 mg	26%
Vitamin B2 - riboflavin	0,35 mg	25%
Vitamin B3 -nijacin	3,68 mg	23%
Vitamin B6 - piridoksin	0,72 mg	52%
Folna kiselina	82,11 µg	21%
Željezo	6,63 mg	47%
Kalij	322,08 mg	16%

*RDA – preporučena dnevna količina

Čips od kelja

Čips se uglavnom radi od krumpira iako u zadnje vrijeme postaje popularan od jabuke, banane i sl. Čips od kelja vrlo je jednostavno za pripremiti kao zdravu grickalicu koja ne sadrži opasni *akrilamid* poput čipsa od krumpira. Osim toga, ne sadrži veliku količinu soli kao kupovni čips od krumpira što je još jedan od razloga zašto ga treba izbjegavati. Sa samo 30 g ovih grickalica, u organizam ćete unijeti pravu vitaminsku bombu koja zadovoljava i nekoliko puta više od preporučene dnevne količine vitamina C i B skupine, a vitamina K čak 1235% od preporučenog unosa za razliku od primjerice kuhanog koji sadrži 327% preporučene dnevne količine toga vitamina. Vitamin K smanjuje učinkovitost lijekova za razrjeđivanje krvi (antikoagulansa). Ti lijekovi smanjuju grušanje krvi tako što utječu na metabolizam vitamina K. Stoga osobe koje uzimaju lijekove protiv zgrušavanja krvi moraju biti oprezne s unosom namirnica poput kelja, pogotovo osušenog kojemu se količina vitamina K samo tim načinom pripreme povećava za skoro 1000%. od preporučene dnevne količine.

Preporuka za serviranje

- ***Servirati u zdjelicu i ponuditi djeci kao zdravu grickalicu.***



Čips **od kelja**



SASTOJCI

- 400 g kelja
- Malo soli i ulja



PRIPREMA

Kelj razdvojiti po listovima, oprati i prosušiti. Odrezati žile u sredini te ga narezati na komade. Pomiješajte ga s malo soli i ulja. Uključiti pećnicu na 170°C te peći oko 20-ak minuta dok ne postane hrskavo.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (30g) = 1,00 kn.

Hranjiva vrijednost	30 g	RDA*
Energetska vrijednost	132,9 kcal	7%
Bjelančevine	7,5 g	17%
Ukupno masti	7,5 g	11%
Od toga zasićene masne kiseline	0 g	0%
jednostruko nezasićene masne kiseline	g	
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	11,79 g	5%
Od toga šećeri	0 g	0%
Vlakna	4,26 g	18%
Natrij	0,27 g	5%
Vitamin C	107,37 mg	134%
Vitamin B1 – tiamin	2,4 mg	218%
Vitamin B2 – riboflavin	2,31 mg	165%
Vitamin B6 - piridoksin	2,72 mg	194%
Vitamin K	926,01 µg	1235%
Fosfor	214,2 mg	31%
Željezo	2,7 mg	19%
Magnezij	111,3 mg	30%

*RDA – preporučena dnevna količina

Juha
od buče

Buča je visokovrijedna namirnica koju imamo na raspolaganju tijekom cijele godine. Ima ih više vrsta, neke su bolje za pečenje u pećnici, za kolače, dok su druge idealne za juhe i variva. Hokaido žuta tikva zbog svoje arome i sastava najbolje odgovara za finu kremastu juhu koja je jako zasitna. Ukoliko imate bučino ulje, ono će dati juhi posebnu aromu. Ova juha dobar je izvor vitamina C, vitamina B skupine te kalija i željeza.

Preporuka za serviranje

- ***Servirati toplo kao juhu uz glavno jelo. Ova juha je bogata hranjivim tvarima i gusta krem juha, tako da je nju preporučljivo jesti uz neki lagani glavni obrok, poput tjestenine ili jela s krumpirom. Djeca vole ovu juhu jer je pomalo slatka i vrlo ukusna.***



Juha **od buče**



SASTOJCI

- 700 g buče
- 7 dl vode
- 2 žlice kiselog vrhnja
- 1 žlica ulja
- 1 mala žlica soli
- 1 režanj bijelog luka
- Komadić korijena đumbira ili mala žlica praha
- Malo papra i muškatnog oraščića (po želji)



PRIPREMA

Buču ili bundevu oprati, oguliti te narezati na kockice. Staviti u posudu s vodom (toliko da prekrije), dodati začine te kuhati 15-ak minuta. Đumbir u prahu dodajte na samom kraju, kada je već skuhana. Protisnut kroz cjediljku ili usitnite štapnim mikserom, dodajte vrhnje i ulje i servirajte u tanjure.



Cijena po preporučenom obroku za jednu osobu (350g) = 4,00 kn.

Hranjiva vrijednost	350 g	RDA*
Energetska vrijednost	473,73 kcal	24%
Bjelančevine	3,67 g	8%
Ukupno masti	14,16 g	20%
Od toga zasićene masne kiseline jednostruko nezasićene masne kiseline	 1,48 g 3,74 g	7%
Kolesterol	0 mg	0%
Ugljikohidrati	21,74 g	9%
Od toga šećeri	0,11 g	0%
Vlakna	1,72 g	7%
Natrij	1,05 g	18%
Vitamin C	29,08 mg	36%
Vitamin B1 – tiamin	0,16 mg	15%
Vitamin B2 -riboflavin	0,35 mg	25%
Vitamin B3 - nijacin	1,92 mg	12%
Pantotenska kiselina	0,96 mg	16%
Fosfor	142,92 mg	20%
Željezo	2,66mg	19%
Kalij	10993,77 mg	55%

*RDA – preporučena dnevna količina

POMOĆ SE PRUŽA, A NE ZAMIŠLJA!

ZAJEDNO ZA DRUŠTVO JEDNAKIH MOGUĆNOSTI

Projekt sufinancira Europska unija kroz Operativni program za hranu i osnovnu materijalnu pomoć za razdoblje 2014.-2020. iz Fonda europske pomoći za najpotrebitije (FEAD).
Vrijednost projekta je 5.065.949,00 kn.

Autor: Centar zdravlja Vaga
Izdavač: Hrvatski Crveni križ Gradsko društvo Crvenog križa Osijek



EUROPSKA UNIJA
Fond europske pomoći za najpotrebitije





Zajedno za društvo jednakih mogućnosti



FOND EUROPSKE POMOĆI ZA NAJPOTREBITIJE